BEZPŁATNY DODATEK.

RODZINA

PISMO POŚWIĘCONE WYCHOWANIU I NAUCE DOMOWEJ.

Numer 12. Niedziela, dnia 8-go czerwca Rok 1913

WIEWIÓRKA.

(NOWELA Z FRANCUSKIEGO.)

(Ciąg dalszy.)

Ale co tam znaczyły podobne nieprzyjemności w porównaniu z rozrywką, jaką mnie wynagradzało towarzystwo Skoczka? Obłaskawiłem go jak najzupełniej i żyliśmy z sobą na przyjacielskiej stopie. Biegał za mną, jak piesek, drepcząc z tyłu po cichuteńku, jakby miał aksamitne łapki. Znał on tylko mnie jednego, siadał na mojem ramieniu i zlekka kąsał mię w ucho na znak przyjaźni, ale skoro się tylko zbliżył ktoś obcy, chcąc go ująć, uciekał natychmiast, objawiając chrapliwym głosem swój przestrach i rozdrażnienie. Biada naówczas każdemu, ktoby był pogonił za nim w zamiarze schwytania, bo Skoczek, mający zęby ostre, jak igły, byłby go do krwi pokąsał, tak, jak się to raz zdarzyło naszej Scholastyce.

Stracił on już zupełnie zwyczaj przesiadywania w klatce i dopiero na noc do niej powracał. Często nie poprzestawał na wyskakiwaniu po pokoju, ale wdrapywał się na zewnętrzny gzems okna, rzucając pożądliwym wzrokiem na zielone aleje i drzewa ogrodu.

Niestety! wolność, jak to powiadał sentencyonalnie Bastien, bywa podobną do tytuniu i skoro się do niej raz nawyknie, niepodobna się więcej odzwyczaić, lecz pragnęłoby się jej kosztować, w co raz obfitszej mierze.

Pewnego dnia wróciwszy od księdza wikarego, szukam mojej wiewiórki i nigdzie jej nie mogę dostrzedz. Biegnę do kryjówki pod kołdrą, niema Skoczka! Wołam, a tu jej ani na oko. Nagle zbliżywszy się do otwartego okna, zdawało mi się, żem dosłyszał jej głos chrapliwy, podnoszę głowę i nakoniec spostrzegam pomiędzy liściastemi gałęziami akacyi zadarty ogon mojego zbiega Skoczka.

Świeże powietrze zdawało się wywierać na niego wpływ odurzający, przeskakiwał, a raczej przelatywał z gałęzi na gałąź, posługując się rozpostartym ogonem w zastępstwie skrzydeł; ciekawie rozglądając się po nieznanym dla siebie świecie, jaki stanowił dlań ogród. Wspinał się coraz wyżej po pniu akacyi, gryząc mimochodem strączki z nasieniem i wydając od czasu do czasu głos swój chrapliwy, na znak zadowolenia.

W mgnieniu oka, skoczyłem do ogrodu i pobiegłem pod akacyą; zacząłem wołać głosem naprzemian to pieszczotliwym, to rozkazującym: „Skoczek! Skoczek!“ Ale mój Skoczek ani myślał mnie posłuchać. Żartował sobie po prostu ze mnie, uwijając się po gałęziach, wskakując, zeskakując i pozostawiając zawsze między mną a sobą pień drzewa, z poza którego wyglądał jego cienki, filuterny łebek. Przyniosłem ze sobą pełną garść słodkich migdałów i pokazaem mu je na ręku, chcąc go przywabić, ale on przekładał zapewne dzikie owoce wolności nad tłuste kąski niewoli i niby na szyderstwo, zrzucał mi z góry twarde strączki, które chrupał w najlepsze ząbkami.

Nie namyślając się długo, wdrapałem się na akacyą, ścigając uciekającego Skoczka. Ten domyślając się zapewne moich zamysłów, wdrapał się aż na sam szczyt giętych gałązek, gdzie kołysząc się, jak w hamaku, przeszył mnie raz jeszcze złośliwem spojrzeniem, jak gdyby chciał powiedzieć: „Chodź-no tu bratku po mnie!“

Dostałem się już do grubszych gałęzi i znalazłem się na równi z oknem bez firanek, od pokoju Bastiena, kiedy rzuciwszy przypadkowo wzrokiem w głąb takowego, zostałem nagle oderwany od przedmiotu moich poszukiwań, widokiem, który całkowicie pochłonął moję uwagę.

Z widłowatej gałęzi, na której się znajdowałem, można było zapuścić wzrok dowolnie na najodleglejszy punkt pokoju, a przez czysto wymyte okna spostrzegem bardzo wyraźnie kuzyna, siedzącego w fotelu, przed biurkiem, którego wierzchnia klapa, pokrywała stary pulpit z czarnego drzewa. Bastien z gołą głową, czołem pochylonem na ręku, z umbrelką na oczach, przekładał z wolna małą książkę w ósemce, w której dostrzegłem kolejno, to drukowane stronnice, to kolorowane obrazki. Kuzyn wyglądał, jak człowiek zostający w zachwyceniu, albo pogrążony we śnie. Sen jego musiał być kolejno to wesołym, to okropnym, gdyż niekiedy uśmiechał się, niekiedy zaś ocierał łzę, spływającą po twarzy, przed odwróceniem stronnicy; lub też zapatrzywszy się w obrazek, ożywiał się i mówił głośno. Niekiedy nawet przyciskając do ust brzeg książki, całował ją z zapałem. Była to zaiste dziwna scena. Można było sądzić, iż książka stała się istotą żyjącą, z którą kuzyn rozmawiał jak z dorosłym człowiekiem. Przypatrując się temu

postępowaniu, zapomniałem najzupełniej o wiewiórce. Dziwaczne to zwierzątko widząc, iż się niem przestano zajmować, zmieniło naraz swoje zamysły. Zeskakując zwolna po gałązkach, zbliżyło się do mnie i ostatecznie usiadło mi na ramieniu i teraz równie, jak ja sam zaintrygowane, zdawało się z ciekawością zaglądać do niebieskiego pokoju.

— Otóż teraz to już wiem — pomyślałem sobie — dlaczego kuzyn Bastien zamyka się nieraz po całych dniach w swoim pokoju. Oto dlatego, żeby czytać jakąś książkę z obrazkami. A muszą też to być w niej dopiero zajmujące powieści, kiedy go poruszają aż do płaczu. O! i obrazki muszą też być bardzo piękne. Co ja bym też nie dał za to, żebym je mógł z bliska obejrzeć!

Tak sobie rozumując, nachylałem się coraz bardziej, ażeby lepiej zobaczyć co się dziao w pokoju. Nie wiem, czy kuzyn domyślił się, iż był szpiegowanym, lub też został spłoszony jakim zewnętrznym hałasem, dość, że nagle zamknął książkę, pocałował na nowo jej brzegi, tak pobożnie, jak gdyby była relikwią, poczem dziełko zniknęło pod klapą biurka.

IV.

Od czasu owej wycieczki na akacyą, pozostawałem pod wrażeniem jednej tylko myśli, to jest za jakbądź cenę dobrać się do książki z obrazkami. Wyobrażałem sobie, że to znakomite dzieło, musiało zawierać cudowne historye. Kolorowane ryciny, jakie dojrzałem z pewnej odległości, dały mi wysokie wyobrażenie o wartości książki. A zresztą po niewytłómaczonem wzruszeniu Bastiena, jego łzach i uśmiechach, jego czci religijnej dla książki, domyślałem się jakiejś tajemnicy, do której rozwiązania mogło mnie tylko doprowadzić przeczytanie dzieła. Domyślałem się również, iż owa książka tak starannie strzeżona, pozostawała w związku ze smutnym wypadkiem, który złamał życie naszego krewnego. W miarę, jak się zastanawiałem nad powyższym wnioskiem, czułem się udręczonym coraz większą ciekawością, szaloną żądzą dostania w ręce relikwii kuzyna.

Niemasz potężniejszej siły, nad przemoc niezadowolonego pragnienia. Napróżno usiłujemy wyłamać się z pod jego władzy, zawsze wracamy do niego pociągani tajemniczym magnesem.

Raz już zostałem opanowany jednem z owych pragnień, które raz osiedliwszy się w naszem mózgu, już się ztamtąd niczem nie dadzą wyrugować. Chodziło tu o dziełko, które ujrzałem za wystawą księgarską w Varennes, na którego pstrej okładce zobaczyłem tytuł: „Książka czarodziejska". Wyobraźnia moja rozpłomieniona temi dwoma wyrazami, zapaliła się natychmiast i całemi godzinami wystawałem przed księgarnią, pożerając oczyma oprawę, zapytując w duchu, jakie mogła cuda pokrywać; książka ta została celem mych marzeń.

Kosztowała ona dwa franki, co było znaczną sumą dla mnie, który posiadałem zaledwie po kilka sousów razem. Jednakże za pomocą wysiłku mojej woli, zdołałem nakoniec usunąć przeszkodę do posiadania tak dla mnie ponętnego przedmiotu.

Zwabiwszy parę razy Scholastykę przed wystawę księgarni, potrafiłem wymódz na tej oszczędnej słudze pożyczenie dwóch franków na zakupienie Księgi czarodziejskiej. Muszę zresztą przyznać, iż po nabyciu tego przedmiotu moich marzeń, zostałem zaraz niemile rozczarowany. Książka nie miała nic zajmującego w sobie, oprócz tytułu i wkrótce zamieniłem ją z jednym z moich towarzyszów, na kulkę z agatu. W każdym jednak razie, to pierwsze dopięcie trudnego celu z pomocą silnej woli, napoiło mnie jakąś zabobonną pewnością. Powziąłem przekonanie, iż pragnąc czegoś gorąco, możemy upragniony przedmiot przyciągnąć do siebie, mocą tajemniczego uroku, i dlatego też nie wątpiłem, iż w końcu książka Bastiena musi wpaść w moje ręce.

Przejęty tak niebezpiecznem złudzeniem i popychany żądzą, kręciłem się bezustannie po sieni, oczekując na jakąkolwiek wycieczkę kuzyna, z której mógłbym skorzystać, dla zakradnięcia się do niebieskiego pokoju.

Bastien wstawał bardzo rano, sam sobie zaścielał łóżko, czyścił suknie i punkt o godzinie siódmej udawał się na mszę. Na tę to właśnie liczyłem, pragnąc zdobyć książkę. Stary, jak gdyby przeczuwał mój zamiar, wychodząc, zamykał starannie drzwi na dwa spusty i wsuwał klucz do kieszeni; był on jednak bardzo roztargniony i nieraz mu się trafiło pozostawić takowy w zamku, aż raz nareszcie, upatrzywszy podobną sposobność, mogłem przestąpić próg tajemniczego przybytku i zbadać rzecz na gruncie.

Przetrząsnąłem wszystkie kąty, nie natrafiwszy na przedmiot moich poszukiwań. Książka najwidoczniej musiała się znajdować pod zamkniętą klapą w biurku. Obejrzałem ten sprzęt starannie i starałem się podnieść wierzchnie zamknięcie. Ale niestety! było ono silnie przytwierdzone do szuflady, za pomocą żelaznego łańcuszka, zaczepionego o skobel, u którego wisząca zardzewiała kłódeczka stawiała silny opór niewczesnej ciekawości. Kluczyk od niej musiał się niezawodnie znajdować w jednej kamizelce kuzyna, a chociaż opatrzyłem się naprzód w różne klucze podobne do niego kształtem, żaden z nich nie chciał pasować, a ja z rozpaczliwem spojrzeniem stałem, nie wiedząc co począć przy zamkniętem biurku.

Otóż do jak niebezpiecznych ostateczności prowadzi zabobonne złudzenie, o którem wyżej wspomniałem. Posunąłem się już do wyłamywania cudzego zamku, a co więcej nie wstydziłem się haniebnego czynu, do którego mię popchnęła nieprzeparta zachcianka; przeciwnie, stałem się zatwardziałszym w występku, i badając pilnie okucie szuflady, starałem się wynaleźć sposób, dla usunięcia przeszkody, ze strony kłódki.

Obmacawszy ze wszystkich stron biurko, spostrzegłem, że skobel był wkręcony w drzewo i powiedziałem sobie, że właśnie z tej strony należało przypuścić atak. Gdyby mi się udało wykręcić skobel, kłódka naturalnie ustąpiłaby z nim razem.

Przystąpiłem natychmiast do dzieła, ale dębowe drzewo było mocne i nic nie skorzystałem prócz obtarcia sobie palców. Potrzeba tu koniecznie narzędzia do wyciągania szrubek! zawołałem natychmiast i zrzekłszy się chwilowo nowych usiłowań, udałem się na poszukiwanie narzędzia, które względem biurka miało odegrać tę samą rolę, co słowa: „Zezamie otwórz się!" w bajce o Czterdziestu rozbójnikach.

Najpierw tedy udałem się na górę, gdzie znajdowały się rozmaite rzeczy, wpośród których mogłem się spodziewać znalezienia upragnionego narzędzia. O! któż nie zna takich wiejskich schowanek pod strychem, owych składów zarzuconych staremi rupieciami, o pochyłem wiązaniu w zało-

mie dachu, z dymnikiem bez okien, gdzie się gnieżdżą jaskółki, a wiatr hula sobie swobodnie pomiędzy staremi belkami? O! żałuję serdecznie tych, którzy takiego schowania nie znali w dzieciństwie. Nasza góra była bardzo obszerna, opatrzona okrągłemi, tynkowanemi dymnikami, przez które widać było niebo z goniącemi po niem obłoczkami, łąki z przepływającą wężykiem rzeczułką i majaczącą w oddaleniu zieleń argońskiego lasu. Wązkie otwory, zastępujące okna, utrzymywały tam cień tajemniczy, zwiększony jeszcze niepomierną grubością belek i łat, służącym za oparcie dachówkom. Pod tem gęstem wiązaniem, którego poczerniałe tarcice, nosiły jeszcze ślad uderzeń siekiery, którą je niegdyś obrabiano w głębi lasu, znajdowało się nieprzeliczone mnóstwo wszelkiego rodzaju starzyzny, całe muzeum odwiecznych sprzętów, dawno już wyszłych z użycia. Tuż przy długim stole, na którym suszono cebulę, znajdował się kufer dębowy do przechowywania brudnej bielizny. Stoczone od robaków obicie flamandzkie, na którego tle wyblakłem można było jeszcze odróżnić szare kolumny i niebieskawe drzewa, zwieszało się na dół z ciężkiej drewnianej szafy, nęcącej zapachem dojrzałych jabłek. Była tam jeszcze i skrzynia napełniona owsem i duże pudło, mieszczące stare nuty z XVIII wieku, uderzające zdaleka literami swoich tytułów: Armida, Wróżek wiejski i Indyanie rozkochani.

(Ciąg dalszy nastąpi).

WSPOMNIENIA.

Czasem, gdy z blaskiem wieczornych zórz
Na Anioł Pański uderzy dzwon,
Budzi w mej duszy ten słodki ton
Coś, co tak dawno umarło już,
I niby biały zakwita kwiat
Jakieś wspomnienie z dziecinnych lat:

Kościół... na szczytach złoconych ołtarzy
Świec tysiąc blaskiem promiennym się jarzy.
Przez drzwi olbrzymie z dębowego drzewa
Tłum ludzi z szumem, jak rzeka, się wlewa.
W ogromnej nawie aż po szczyt kościoła
Mrok, niby skrzydła czarnego anioła,
I tylko ołtarz w jasnej świec koronie
W mroku katedry jasnym blaskiem płonie.
Wśród tłumu ludzi jakieś chłopię płowe
Do kolan matki tuli swoją głowę
I wbija oczy, zachwytem jarzące,
W ołtarz, co świeci, jak ogromne słońce,
Dzwonek... wszedł kapłan w szacie pozłoconej,
Huknęły nagle niby grom organy,
Warknęły kotły, a wnet na to hasło
Sto trąb zwycięski hejnał z chóru wrzasło,
A głos ich, niby wichr po ciemnym lesie,
Między kolumny echami się niesie.
I wśród tej głośnej, cudownej harmonii
Tysiąc srebrzystych dzwonków dzwoni... dzwoni...

Od blasku w oczach dwoi się i mroczy.
Próżno przeciera chłopię jasne oczy
I próżno modli się, choć w sercu trwoga,
Ażeby ujrzeć twarz dobrego Boga,
Bo choć szum słychać archanielskich skrzydeł,
Przesłonił wszystko biały dym kadzideł.

Czasem, gdy z blaskiem wieczornych zórz,
Na Anioł Pański uderzy dzwon,
Budzi w mej duszy ten słodki ton
Coś, co tak dawno umarło już,
I niby biały zakwita kwiat
Inne wspomnienie z dziecinnych lat:

Kościółek wiejski — skryty w drzew wian,
Do czarnej ziemi jakby wrósł.
Srebrne listeczki młodych brzóz
Do jego białych tulą się ścian.
Szparami w dachu i okienek ramą
Zagląda w jego wnętrze niebo samo.
Bladych kwiatuszków kołysze się tłum,
Po ścianie pnie się bluszcz i dziki chwast,
Słychać wesoły świegot ptasich gniazd
I rozmodlonych drzew wieczorny szum.
A przed ołtarzem białym Matki Boskiej
Wraz z bławatami złote zboża kłoski.

Zapachy płyną od skoszonych łąk.
W ołtarzu Chrystus, przybity na krzyż,
Wsłuchał się w smętek wieczornych cisz
I w świat wyciąga dwoje krwawych rąk.
Dwa maki polne od wiatru dotknięcia
W niemym zachwycie padły w swe objęcia.

Wszytko jest takie, jak widziane w snach:
To niebo... drzewa... ten słoneczny pył.
Gałąź czeremchy, którą okwiat skrył,
Zagląda w środek przez zepsuty dach.
Tysiąc kwiatuszków białych w słońcu kwitnie, kwitnie.
Jest jasno... słodko... cicho i błękitnie.

MOWA OJCZYSTA.

Pan Bóg dał człowiekowi rozmaite dary i żąda, aby je kochał i pielęgnował. Ktoby lekceważył otrzymany od Boga dar, a co gorsza, ktoby go marnował, ten będzie winien wobec Boga i ludzi.

Niewolno nam pozbawiać się życia, ani się kaleczyć, ranić, ani marnować zdolności duszy, zdrowia ciała, bo wszystko to nie jest naszą wyłączną własnością, ale mamy od Boga, jako dary, abyśmy je używali wedle zamiarów Bożych dla dobra własnego i bliźnich naszych.

Jednym z takich darów Bożych i to największych, jest mowa. Na świecie żyją rozmaite narody, a każdemu z nich dał Pan Bóg odrębną, właściwą mu mowę. Polakowi — polską, Niemcowi — niemiecką, Francuzowi — francuską. A każdy naród ma święty obowiązek kochać ten wielki dar Boży, strzedz go od zepsucia i pielęgnować. To też każdy człowiek uczciwy kocha gorąco swój język ojczysty, pomnąc, że jest to dar Boży, którym gardzić, ani którego lekceważyć nie wolno. Język ojczysty łączy nas z przodkami naszymi, którzy zostawili go nam w spuściźnie. Jak dobre dzieci przechowują po rodzicach wszelkie pamiątki i strzegą, aby się nie popsuły lub nie wpadły w obce ręce, tak samo dzielne narody kochają mocno swój język, który im został przekazany przez ich ojców i matki.

Kochamy też nasz język i dlatego, że on nas łączy w jedną wielką rodzinę, która nazywa się narodem; że on kształci nasze myśli i nasze uczucia; że pozwala nam wyrażać wszystkie nasze zamiary; że jest kluczem do zdobycia wiedzy. Gdybyśmy zapomnieli naszego języka, stalibyśmy się niemi, ciemni, podobni zwierzętom i niebawem zginęlibyśmy w poniżeniu i w

poniewierce. To też język nasz kochamy i czuwamy nad jego całością, jak bogacz czuwa nad swoim skarbem, wiedząc dobrze o tem, że dopóty żyć będziemy, dopóki nie zaginie mowa nasza...

Nie dość jednak powiedzieć: „ja kocham swój język". Potrzeba go znać, i rozumieć doskonale. W języku naszym mamy liczne książki, modlitwy, pieśni, ułożone i spisane przez ludzi świętych i uczonych. Te książki i pieśni mnożyły się w ciągu stuleci, w miarę tego, jak pomnażała się nasza nauka i nasza religia. Święty Wojciech, święty Kazimierz, Kochanowski, Mickiewicz, Sienkiewicz i tysiące innych, zostawiło w naszym języku prześliczne utwory, które śpiewamy lub czytamy po całej ziemi naszej. Ale nie wszyscy rozumieją należycie piękne myśli, które wyrażają owe księgi, pieśni i modlitwy, bo nie wszyscy znają dobrze swój język. Niejeden czyta książkę, mówi pacierz, śpiewa pieśni, ale w swojej głowie albo wcale nie pojmuje tego, co czyta, śpiewa lub mówi, albo pojmuje niedokładnie a nawet opacznie.

A więc należy uczyć się języka, należy wiedzieć, skąd on powstał, jak się rozwijał, jakim ulegał zmianom. Należy wiedzieć, które wyrazy są właściwie polskie i piękne, a które niewłaściwe. Gdyby jaka dziewczyna, choćby nawet piękna, zamiast sukienek przyzwoitych, ubrała się w brudne i podarte łachmany, toćby się nikomu nie podobała. Przeciwnie, schludne sukienki podnoszą jej urodę. Tak samo i mowa.

Jeżeli używamy słów brzydkich i nie właściwych, to nawet najpiękniejsze myśli nie ukażą się nam w całej swej piękności. Wiele jest jednak ludzi, którzy psują i kaleczą naszą piękną mowę, bo nie umieją odróżnić, co w niej jest pięknego.

Obowiązkiem więc każdego człowieka rozumnego — strzedz się tych błędów szpetnych i wpływać na innych, aby mówili zawsze czysto po polsku i w wyrazach przyzwoitych. Ten nie może powiedzieć, że kocha swój kraj i swój naród, kto nie kocha i nie broni od zepsucia swego języka. Czy więc mówi, czy pisze list, umowę lub co innego, powinien starać się wyrażać swe myśli porządnie, bez błędów i prawdziwie po polsku.

Kto przyzwyczai się spożywać smaczne pokarmy, ten nie znosi już pokarmów niesmacznych. Kto napatrzy się na rzeczy piękne, nie będzie patrzył na brzydkie. Tak samo kto ukocha piękną mowę ojczystą, ten brzydzić się będzie wyrażeniami obcemi.

Ale w jaki sposób najlepiej nauczyć się pięknego, prawdziwie polskiego mówienia? Trzeba dużo i uważnie czytać; trzeba się przysłuchiwać ludziom mówiącym poprawnie, trzeba się uczyć gramatyki; przedewszystkiem jednak trzeba naprawdę kochać swój język polski.

W innych krajach, jak np. we Francyi, Anglii, Danii, Norwegii, gdzie są dobre i liczne szkoły, wszyscy mówią językiem pięknym i poprawnym. To też tam w stosunkach między ludźmi niema tak wielkiej różnicy, jak u nas.

Wszyscy są jednakowo dla siebie grzeczni, usłużni, przyjemni. Każdy stara się być dla drugiego pożądanym, miłym. Jedna poprawna, piękna ich mowa jest dla wszystkich spójnią, łącznikiem. Język tam wyrównał różnicę między bogatymi a ubogimi, pracodawcami i pracującymi. I uboga pasterka, strzegąca trzód w ciemnych borach, i robotnik, cieśla pracujący w ciągu dnia, i uczony, pochylony nad biurkiem, i rzemieślnik w warsztacie — wszyscy starają się mówić swoim językiem poprawnie, czysto, pięknie. I nietylko mówią dobrze, ale innych poprawiają i zachęcają do unikania błędów. Prawda, że tam kwitnie wysoka oświata, że tam niema ludzi, którzyby nie umieli czytać i pisać, i którzyby nie mieli wielu wiadomości, których w szkole nabyli; łatwiej więc im pielęgnować ten skarb wielki, jakim jest język ojczysty. Ale choć tamtym dorównać nie możemy, czyńmy to, na co nas stać. Język nasz zawiera w sobie niewyczerpane skarby. Ze skarbów tych korzystajmy. Wyszukujmy je, przywłaszczajmy je sobie i dzielmy się z tymi, którzy ich dopatrzyć nie mogą. Niech piękny nasz język polski wychodzi z ust każdego dobrego Polaka bez skażenia i przekręcań! Niech wlewa on do dusz naszych szlachetne myśli w słowach czystych i pięknych.

Ks. M.

Dla domu i gospodarstwa.

Zdrowo jest:

1. Oddychać nosem, a nie ustami. „Wolny otwór nosa do ust utrzymuje ciało w zdrowiu" — upewnia stare przysłowie. Jeżeli prąd powietrza nie przeciąga przez nos, to krew uderza do głowy, błona śluzowa obrzmiewa, a następstwem tego wszystkiego bywają bóle i zawroty głowy, oraz krwotoki nosowe i katary. Oprócz tego zadaniem nosa jest ocieplać powietrze, nim je prześle do wewnątrz ciała.

2. Obwieszać ściany pokoju zielonemi pnącemi się roślinami, oraz ustawiać rośliny (w lecie zwłaszcza) przed oknami). Rośliny bowiem wydzielają tlen, a pochłaniają kwas węglowy, amoniak i t. p. szkodliwe wyziewy.

3. Ustawiać łóżko w ten sposób, żeby nogi zwrócone były do ściany, a głowa na pokój, gdyż w ten sposób do narządów oddechowych śpiącego dochodzi cały zasób powietrza, znajdującego się w pokoju.

4. Przykrywać się w ten sposób, żeby nogi okryte były bardzo ciepło, brzuch i piersi mniej ciepło, a głowa zupełnie lekko, dlatego też nie należy kłaść pod głowę poduszki z pierza, natomiast zaleca się nogi okrywać pierzynką.

5. Mieć oznaczone godziny na posiłek dzienny: pierwsze śniadanie w pół godziny po wstaniu, drugie, posilniejsze o godzinie 12 w południe, a najgłówniejszy posiłek, to jest obiad, najlepiej jest jadać o godzinie 6 wieczorem.

6. Po jedzeniu na czas jakiś zostawić ciało w spokoju, aby żołądek dobrze przetrawił przyjęte pokarmy. Godzina spoczynku (ale nie drzemki poobiedniej) po obiedzie powinna być ogólną zasadą dyetetyczną.

7. Codzień, bez względu na pogodę, wychodzić na przechadzkę dla użycia ruchu i świeżego powietrza. Codzienna przechadzka wzmacnia mięśnie, sprzyja trawieniu, oraz dodaje apetytu.

8. Bieliznę, w którą się przebieramy do łóżka, powiesić na dzień w miejscu przewiewnem, a nie zwijać i chować pod poduszkę, jak się to dzieje najczęściej.

9. Skoro się tylko wyjdzie z łóżka, całe ciało omyć zimną wodą, bo w tej chwili ciało, w miarę ogrzane w łóżku, najłatwiej znosi zimną wodę.

10. Do wycierania się używać grubych, gęstych ręczników, dlatego, że najprzód: zabrać mogą dużo wody z powierzchni skóry, powtóre są szorstkie, a więc wycierają skórę do czerwoności i tym sposobem ułatwiają obieg krwi.